

## Autocuidado para Pastores y Líderes

La vida es un regalo de Dios. Dios nos ha dado tantas cosas que merecen y requieren nuestra mayordomía. Dios nos ha dado intelecto, libre albedrío, emociones, matrimonio, hijos, riqueza material, alegría, amor, talentos, dones espirituales, una misión personalizada que es única y nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo alberga el espíritu y el alma. Nuestro cuerpo expresa amor, crea hijos y nos transporta para cumplir nuestra misión. Nuestro cuerpo ha sido creado de forma maravillosa. El plan de Dios desde el principio era que el primer cuerpo humano viviera para siempre. Pero con la caída del hombre llegó la muerte al mundo. Sin embargo, Dios redime, sana y utiliza nuestros cuerpos para su gloria. Cuando Él nos envía a alguna parte, nuestros cuerpos nos llevan allí. Por lo tanto, nuestros cuerpos merecen ser administrados con el máximo cuidado.

La esperanza de Dios para nosotros como personas completas no excluye nuestros cuerpos. Él quiere que tu cuerpo funcione según Él lo diseñó. Quiere que estés sano. Quiere que tengas altos niveles de energía. Él te diseñó para que puedas llevar a cabo tu misión hasta que tu cuerpo cumpla su función. ¡Eso significa que Dios te quiere en forma! ¿Te gustaría nunca tener problemas crónicos en toda tu vida? ¿Te gustaría poder hacer caminatas de muchos kilómetros en tus 80's? (Si te gusta caminar). ¿Te gustaría disfrutar de tu vida en tus 60s, 70s, y 80s sin límites? ¿Quieres llegar a donde sea que te propongas? El autocuidado nos permite poder vivir una vida sacrificial de mejor calidad y durante más tiempo. Cuando Jesús dijo que había venido a darnos una vida extraordinaria (Juan 10:10) se refería a todas las áreas de la vida, incluyendo nuestro cuerpo físico. Guiado por el Espíritu el apóstol escribe en 3 Juan 2 que sus oraciones y peticiones eran para que nuestras almas prosperen y nuestros cuerpos sean sanos y saludables. Es el diseño y el plan de Dios.

Nuestro cerebro es parte de nuestro cuerpo, y lo que hacemos con nuestro cuerpo afecta nuestro cerebro. El cerebro es nuestro centro de control y, por lo tanto, necesita ser cuidado con nutrientes, mioquinas, endorfinas, neuroquímicos, descanso, disfrute (necesitamos disfrutar nuestra vida), y un sinnúmero de otras cosas que sólo suceden cuando cuidamos de nuestro cuerpo. El cerebro es responsable de gran parte de nuestra capacidad de pensar, incluida la regulación de las emociones. La forma en la que pensamos tiene mucho que ver con cómo vivimos. No se puede excluir el cuerpo de la receta del autocuidado. Cuidar de nosotros mismos es primordial. Nuestro cuerpo físico merece recibir nuestro honor (ser valorado).

Algunas creencias de pastores y líderes necesitan ser desafiadas. La suposición teológica primaria es que este cuerpo se está descomponiendo y morirá. Por lo tanto, merece poca o ninguna atención. Se citan muchos versículos para probar esta suposición, incluyendo 1 Tim. 4:8, y algunos versículos de 1 Cor. 15. Esta teología no podría estar más lejos de la verdad. ¡Nuestros cuerpos son el templo de Dios! (1 Cor. 3:16) Tienen una gran importancia para Dios.

### 1 Corintios 6:19-20

19 ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, 20 porque habéis sido comprados por precio. Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo.

El Espíritu Santo termina con esto después de decir que el cuerpo es del Señor, y Él lo resucitará. Permíteme reiterarlo: tu cuerpo pertenece a Dios. Él es el Señor (kurios-griego), el que decide lo que sucede con tu cuerpo.

**Romanos 12:1** 1 Os ruego, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto espiritual.

Pablo escribe aquí que entregarnos a Dios incluye específicamente entregarle nuestro cuerpo. Casi todo en el Reino es una asociación con Dios. Hay momentos especiales en los que Dios hace algo. Él interviene sin una oración o ayuda de la humanidad. Sin embargo, usualmente, la vida es una sociedad con Dios, él nos dio el cargo de cuidar, gobernar, tomar dominio, llenar la tierra, y multiplicarnos. Predicamos y aconsejamos a las personas que administren el dinero, el matrimonio, el aprendizaje, etc. Es lo mismo para el cuerpo. Dios es nuestro sanador. De eso no hay duda. Sin embargo, Él nos da la responsabilidad de cuidar el regalo de nuestro cuerpo físico.

El Tabernáculo y el templo tenían instrucciones precisas sobre cómo construirlos. Si nuestro cuerpo es el templo, debemos tener instrucciones específicas. En el Antiguo Pacto, tenían reglas dietéticas estrictas. Sin embargo, ¡vivimos en el Nuevo Pacto! ¡Alabado sea Dios! A diferencia de nuestros antepasados, que tenían un conocimiento innato de cómo llevar una vida sana, nosotros no comemos sus alimentos, ni movemos nuestros cuerpos como ellos, ni descansamos como ellos. Pero tenemos al Espíritu Santo para guiarnos. Él nos dirá cómo vivir si le preguntamos y escuchamos. Pablo escribe que todo está permitido, pero no todo es beneficioso. (1 Cor. 6:12) Y continúa diciendo algo contundente: «No me dejaré dominar por nada».

Cuando estamos gravemente enfermos, buscamos remedio. Es normal. Nuestros cuerpos, increíblemente diseñados por Dios, pueden curarse a sí mismos porque están hechos a Su semejanza. Si te cortas un dedo, te despellejas la rodilla o te rompes un hueso, tu cuerpo se cura solo. Tienes un sistema inmunológico que combate a los invasores extraños. Cuando algo extraño entra en tu cuerpo, tu cuerpo lo identifica, lo rodea, lo mata y lo excreta. ¡Increíble! Aprendamos sobre Dios a partir de la naturaleza misma de nuestros cuerpos.

Como dije, nos asociamos con Dios con nuestra salud física. Yo he sido sanado milagrosamente y he visto cientos y tal vez miles sanados en mi ministerio, pero eso no nos libera de la responsabilidad de tomar el regalo (talentos/minas) que Jesús nos dio y crear un ambiente donde nuestros cuerpos puedan prosperar. Mi pregunta es, ¿te conformarás con menos que una salud y un estado físico extraordinarios?

Me preocupa que hayamos sido absorbidos por una norma cultural. Envejeces, te enfermas, te debilitas, te medicas, no puedes hacer cosas, y entonces alguien tiene que cuidar de ti. Moisés no envejeció así. Tenía 120 años y estaba lleno de fuerza. Caleb le pidió a Josué la región montañosa y le dijo que era tan fuerte y capaz como cuando exploraron la tierra. Tenía 85 años. Amigos míos, la mayor parte de lo que llamamos envejecimiento es deterioro, y no tenemos que deteriorarnos. No estamos condenados a la mala salud. Sin embargo, debemos asociarnos con Dios en nuestra salud y estado físico si queremos que sea notable. Cómo vivimos hoy determina cómo viviremos mañana.

Veo que la Palabra de Dios tiene mucho que decir sobre la salud. Aunque no nos dice que vayamos al gimnasio, la granja era su gimnasio. Sí nos dice específicamente una y otra vez sobre el peligro de la comida. Es un regalo de Dios y, sin embargo, el primer pecado tuvo que ver con la comida, al igual que el primer asesinato. Esaú dio su primogenitura por comida. Vuelve a leerlo. ¿Darás tu primogenitura, estar sano y en forma, por comida? La Palabra de Dios también habla del descanso. La primera mención del sábado no está en Éxodo 20. Está en Génesis 1. Está en Génesis 1. ¡Es un regalo! Sin embargo, la realidad es que a los pastores y líderes les cuesta tomarse un día libre para disfrutar de la vida y de Jesús, que nos dará lo que el sábado está diseñado para rejuvenecer. Ni siquiera voy a hablar de

vacaciones o años sabáticos. (Incluso la tierra debía tomarse un año libre cada siete años). De alguna manera, nos sentimos culpables por tomar tiempo libre. Amigos míos, eso tiene que cambiar.

Por fin, somos más que vencedores. Nada es demasiado difícil para nosotros. Tenemos dominio sobre nuestros cuerpos. No somos personas sin elección o poder para tomar esas decisiones. Puede que hayas utilizado la comida para consolarte. Puede que hayas trabajado sin descanso para probarte a ti mismo. Puedes ser libre de toda restricción emocional, mental y física para vivir como Dios desea. El autocuidado es mayordomía.

### **1 Corintios 9:25-27**

**25** Todo atleta ejerce dominio propio en todas las cosas. Ellos lo hacen para recibir una corona perecedera, pero nosotros una imperecedera. **26** Así que yo no corro sin rumbo; no boxeo como quien bate al aire. **27** Sino que disciplino mi cuerpo y lo mantengo bajo control, no sea que después de predicar a otros yo mismo quede descalificado.

Hay muchos factores que influyen en la salud física y el bienestar, como la forma de pensar, la manera de manejar el estrés (de hecho, éste es un factor importante en las enfermedades) y otros factores físicos menores, pero importantes, como la luz solar, las toxinas, la respiración correcta, el tacto y la risa. Sin embargo, para nuestro propósito, nos concentraremos en tres pilares fundamentales de la salud:

- Lo que come y bebe (ingesta)
- Su nivel de actividad (rendimiento)
- El sueño y el descanso (rejuvenecimiento).

Volvamos a lo que Dios creó y cómo pretendía que nuestro cuerpo funcionara a un nivel extraordinario y utilicemos eso como nuestra vara de medir.

### **Ingesta**

**Agua** - Para estar correctamente hidratado, beba al menos 40 ml de agua por cada kilogramo de peso corporal. Beba más si suda mucho debido a la actividad o al clima. Toma unos granos de sal marina buena cuando bebas un vaso lleno. Ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

**Comida** - Dios creó la comida sin procesar. Come alimentos no procesados el 75% del tiempo. Los alimentos no procesados incluyen las partes comestibles naturales de plantas y animales. Los alimentos mínimamente procesados han sido ligeramente alterados para que puedan ser más fácilmente almacenados, preparados, combinados y consumidos; este nivel de procesamiento no cambia sustancialmente el contenido nutricional del alimento. Si el alimento está «fortificado» o «enriquecido», está procesado. Si no se puede pronunciar el ingrediente, está procesado. Si permanece en la estantería durante meses, está procesado. Obviamente, esto incluye la comida rápida, ya que está altamente procesada.

**Verduras** - Come cuatro o más raciones de verduras al día. Recuerda nuestro axioma es preguntarte ¿Dios creó lo que estoy comiendo? Además, inicie comiendo sus verduras y proceda con el resto.

**Proteínas** - A medida que envejeces necesitas más proteínas. Las proteínas (aminoácidos) construyen cada célula de tu cuerpo. Necesitas 30-50 gramos por comida.

**Aceites** - Utiliza aceite de aguacate o de coco para cocinar, y aceite de oliva para cualquier cosa fría o a temperatura ambiente. Evita todos los aceites vegetales.

**Bebidas**- Elimine de su dieta todas las bebidas azucaradas como refrescos, jugos y bebidas deportivas. Recuerde, Dios no hizo sabores artificiales y edulcorantes. Si vas a beber una bebida azucarada, hazlo después de haber comido un 1/3 de su comida.

**Postres, Dulces, y Azúcar** - Reduce grandemente cualquier cosa alta en azúcar. Aunque Dios hizo el azúcar, Él no creó nuestro cuerpo para ser capaz de manejar una gran cantidad de ella. Una dieta alta en azúcar es una causa primaria de enfermedades crónicas. Si consumes azúcar, consúmelo con grasas y proteínas para mitigar el pico de azúcar en su sangre.

**Planificación** - Planifica las horas a las que vas a comer y los alimentos que vas a ingerir al principio del día o la noche anterior. Comer es una función crucial para alimentar tu cuerpo. Comer para alimentar tu cuerpo es una manera piadosa de comer. ¡Puedes disfrutar del combustible todo lo que quieras!

## **Rendimiento**

**Ejercicio** - El objetivo ampliamente aceptado es de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, ya sea ejercicio en el gimnasio, en el campo o en una cancha.

**Entrenamiento de fuerza** - De los 150 minutos 60 minutos semanales deben ser para el entrenamiento de fuerza. El músculo es vida, y es fundamental para la calidad de vida y la longevidad. Es esencial aumentar y mantener la masa muscular.

**Cardio**: De los 150 minutos semanales 60 minutos deben dedicarse a ejercicios que eleven la frecuencia cardiaca por encima del 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Esto lo alcanzas corriendo, montando en bicicleta o nadando, así como con cualquier ejercicio que eleve tu ritmo cardíaco como el entrenamiento HIIT o el CrossFit.

**Movilidad y flexibilidad** - Dedica al menos 5 minutos diarios a este aspecto de la forma física. Para mantener nuestra capacidad de movimiento, como cuando éramos jóvenes, debemos centrarnos en la flexibilidad y la movilidad. Una rutina de estiramientos mantiene tus músculos elásticos, y una rutina de movilidad mantiene tus articulaciones capaces de moverse a través de tu rango natural de movimiento.

**Entrenamiento de la Estabilidad del Núcleo** - Te sugiero que trabajes tu musculatura central durante 5 minutos cada dos días como mínimo. Los músculos estabilizadores del tronco le evitarán problemas de espalda.

## **Rejuvenecimiento**

**Sueño** - Tu cuerpo necesita de 7.5 a 9 horas de sueño cada noche. Dormir aporta una salud increíble al cuerpo y al cerebro, sin embargo algunos se han entrenado para dormir mucho menos. Dios hizo el sol y la luna, día y noche. Por la noche estamos diseñados para dormir, el hecho de que rompamos artificialmente con el ciclo que Dios creó no significa que sea correcto. Si te duermes en menos de 3 minutos estás privado de sueño, y si necesitas una alarma para despertarte no estás durmiendo lo suficiente.

**Sábado** - Cada siete días Dios te regala un día libre de tus labores, este debe ser un día de disfrute. Haz algo que te recree, que le dé descanso a tu alma y a tu cuerpo, y que te cree una sensación de bienestar que te prepare para la siguiente semana.

**Vacaciones** - Aunque no puedo probar esto con un versículo bíblico explícito, hay mucho que decir sobre el disfrute y la alegría a lo largo de la Palabra de Dios. El descanso entre la cosecha y la siembra es un flujo continuo natural. Nuestro trabajo nunca termina, así que tenemos que insertar un tiempo para descansar. Además, tu familia te lo agradecerá porque necesitan toda tu atención durante más de un día.

**Noche de cita romántica** - Puede parecer que esto no pertenece a esta discusión, pero debes proporcionar tiempo para que tu matrimonio florezca. Tu cónyuge lo necesita. Tus hijos necesitan verlo. Tu iglesia u organización debe tener un modelo matrimonial saludable, con pasión, enfoque y prioridad. Sal con tu cónyuge al menos una vez a la semana o dos veces al mes. Den un paseo, vayan al cine, a cenar o incluso hagan una actividad juntos. Rejuvenecerá tu unión.

#### Herramientas de medición

**Índice de IMC:** búscalo en Internet y tómate a la ligera la categoría «sobrepeso». Si estás por encima de esa categoría, tienes que plantearte buscar ayuda o apoyo para mejorar tu salud.

**Relación cadera-cintura** - Utiliza una calculadora en línea para entender esta métrica, es mejor que el índice IMC.

**Colgarse de una barra** - Esta es una forma excelente de ver si tu fuerza es igual a tu peso corporal. Cuélgate de una barra por encima de la cabeza todo el tiempo que puedas. Las mujeres deben ser capaces de sostenerse por un 1:00, y los hombres deben ser capaces de sostenerse por 1:30.

**Sentadilla en la pared o sentadilla en la silla:** Esta prueba evalúa la fuerza y la resistencia de la parte inferior del cuerpo. Para realizar esta prueba, siéntate contra la pared o como si estuvieras sentado en una silla (sin la silla). Las piernas deben formar un ángulo de 90 grados y los pies deben estar apoyados en el suelo. Un buen nivel es mantener esa posición durante 2:00.

**Flexiones** - En 60 segundos ejecuta el mayor número posible de flexiones. Puedes descansar sin levantar las manos del suelo. Los hombres deben ser capaces de hacer entre 15-20 y las mujeres entre 3-8.

**Plancha** - Este ejercicio aumenta la fuerza y la resistencia del tronco. Mantén la posición de plancha todo el tiempo que puedas sin romper la forma. Los hombres deben ser capaces de aguantar 1:30 y las mujeres 1:00 como mínimo.

**Cardio** - Esto examinará tu recuperación cardiovascular, lo que indica un cierto nivel de aptitud cardiovascular. Tras un buen calentamiento, realiza cualquier ejercicio cardiovascular de forma rigurosa (segura) durante al menos 2 minutos. Al final de los 2 minutos, tómate el pulso inmediatamente. (Cuenta cuántos latidos hay en 15 segundos y multiplícalos por 4). Después de 1:00 de descanso vuelve a tomarte el pulso, este debe reducirse en un 20%.

**Prueba de estiramiento** - Esta prueba pone a prueba tu flexibilidad posterior, es decir tu espalda. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas hacia delante, coloca una línea en el lugar de los talones y

con las piernas rectas extiende los brazos hacia delante hasta donde puedas y toca el suelo. Debes poder tocar 5 cm más allá de la línea.

**Movilidad de los hombros** - Este ejercicio pone a prueba la amplitud de movimiento de los hombros. De pie mírate en el espejo y con el brazo completamente estirado levántalo hacia delante y manténlo lo más cerca posible de la cabeza hasta que la parte superior del brazo toque la oreja. Repítelo con el otro brazo. Después, inténtalo con los dos brazos a la vez. Una buena movilidad consiste en poder tocar ambas orejas con la parte superior de los brazos simultáneamente.

**Equilibrio** - Prueba tu equilibrio. Con un pie en el suelo y estirando esa pierna pon el otro pie al lado de la rodilla (como una cigüeña). Mantenlo ahí sin perder contacto entre las piernas. Deberías ser capaz de aguantar 30 segundos como mínimo.

**3 Juan 2 (NVI84)**

Querido amigo, te ruego que goces de buena salud y que todo te vaya bien, así como tu alma prospera.